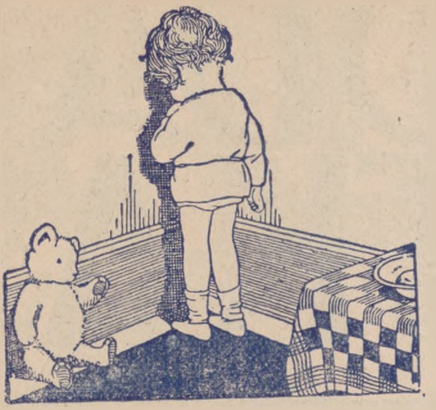
Nr. 17. Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE



K a r a

Dawniej trzeba było stawiać malca do kąta, gdyż nie chciał jeść kleiku. Teraz jednak już dawno minął ten okres męczarni tak dla matki, jak i dla dziecka.

Każda ilość MĄCZKI NESTLE'A jest niedostateczną dla niego, a i rozwija się on o wiele lepiej, niż dawniej.

Zawarte w MĄCZCE NESTLE'A najlepsze szwajcarskie mleko alpejskie, sproszkowany suchar ze słodu pszenicy, liczne witaminy oraz sole mineralne, niezbędne do tworzenia się kośćca, dają rękojmię zdrowego rozwoju.

....

Po nadesłaniu tego kuponu pod adresem:

NESTLÉ, Gdańsk, Krebsmarkt 7/8

wysyłamy **bezpłatnie próbną** puszkę **Nestle'a mączki** dla **dzieci** oraz broszurkę Dr. Vidala p. t. „Rady Lekarza dla młodych matek".

Miejscowość: ....

Nazwisko: ....

Ulica, Nr.: ....



FOREMKI BIBUŁKOWE

modeli sukien i ubranek dziecinnych

DOSTARCZA:

w przeciągu dni 6-ciu **Administracja dwut: „MŁODA MATKA"**

Warszawa — Górnośląska Nr. 20

po otrzymaniu należności na P. K. O. 14.555 lub w znaczkach pocztowych. —

Za zaliczeniem foremek nie wysyłamy

ROK V. Nr. 17

MŁODA·MATKA

DWUTYGODNIK·POŚWIĘCONY·ZDROWIU I·WYCHOWANIU·DZIECKA·DO·LAT·SIEDMIU

POPIERANY·PRZEZ·POLSKIE·TOWARZYSTWO·PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT WRZEŚNIOWY

OBRAZEK Z ŻYCIA



W dzień gorący dziecko pije wprost z kałuży! Ma takie szalone pragnienie. Nie ma czasu postarać się o dobrą wodę! — A zresztą matka nie potrafiła widocznie w dość przekonywujący sposób wytłomaczyć swemu siedmioletniemu synkowi, że taka woda może stać się powodem ciężkich chorób.

Liczni przechodnie patrzą na to obojętnym okiem.

Tak mało się dba o zdrowie cudzych dzieci.

Kiedy wracać ze wsi do miasta

Odpowiedź zdawałoby się łatwa, niewymagająca specjalnego omawiania. A jednak niejednokrotnie zauważyć się daje postępowanie zupełnie błędne.

Nie ulega wątpliwości, iż dzieci małe, zwłaszcza niemowlęta nie powinny wracać do miasta przed końcem września, a jeśli pogody dopiszą to i później:

Powrót z letniska wczesny czy późny pod względem finansowym nie stanowi wielkiej różnicy, gdyż letnisko wynajmuje się na cały sezon.

Około 1 września rozpoczyna się zwykle tłumny wyjazd z letnisk do miasta wszystkich matek niezależnie od tego czy jest to konieczne. Niejednokrotnie nieco dobrej woli i brak obawy przed pozostaniem w opuszczonem częściowo letnisku pozwolą jednak na możliwie najdłuższe pozostanie małego dziecka na wsi.

Dzieci starsze w wieku szkolnym muszą wrócić z początkiem ro-



Loluś wśród swoich przyjaciół



Andzia czuje się dobrze na wsi i nie pragnie powrotu do miasta

ku szkolnego do miasta. Mogą wszak jednak przebyć kilka tygodni bez mateczki i mniejszego rodzeństwa pod opieką ojca, a niezawodnie nie stanie im się wtedy żadna krzywda. Przeciwnie rozwiną w sobie tylko niezawsze dostateczną samodzielność.

A więc niemowlęta i dzieci w wieku przedszkolnym pozostają do końca września na wsi.

Dr. Paweł Baumryter.

O cukrze mlecznym

Spotykamy często w praktyce, że niemowlętom podaje się w mleku lub mieszankach mlecznych t. zw. cukier mleczny zamiast cukru zwykłego. Matki, które to robią lub które pytają lekarza, czy należy zastępować w mieszankach dla niemowląt cukier zwykły cukrem mlecznym, są pod wrażeniem samej nazwy tego cukru: „mleczny". Wydaje się matkom, że ta odmiana cukru znajdująca się w mleku w ilości ok. 4 — 5 proc. — powinna nadawać się szczególnie do słodzenia mieszanek dla niemowląt. Wrażenie to utrwala się ostatecznie, jeżeli

matka znajduje podobne zalecenia w druku, najczęściej w różnych kalendarzykach i poradnikach dla matek lub w wątpliwej wartości „dziełkach“ tłumaczonych z języków obcych. Wtedy matki na własną rękę zakupują w aptekach cukier mleczny, używając go zamiast cukru zwykłego do słodzenia mleka i mieszanek niemowlęcych.

Musimy ostatecznie rozstrzygnąć pytanie, czy postępowanie takie jest słuszne i ocenić istotną wartość cukru mlecznego jako pokarmu dla niemowląt.

Historycznie rzecz biorąc istotnie dawniej (zresztą bez należytego uzasadnienia naukowego) podawano niemowlętom cukier mleczny, opierając się li tylko na fakcie, że znajduje się on w mleku i pokarmie naturalnym.

Powoli i stopniowo, na zasadzie dokładnych klinicznych spostrzeżeń szczegółowego poznania właściwości pokarmowych różnych gatunków cukru, ustalono jako pewnik, że cukier mleczny nie posiada absolutnie żadnej wyższości jako pokarm, nad cukrem zwykłym. Przeciwnie nawet, wykazuje on cechy, które odbierają mu stanowczo stanowisko „najlepszego“ cukru dla niemowląt, a przerzucają go jedynie do rzędu rzadko używanych lekarstw. Co więcej, przekonano się, że właśnie obecność tej odmiany cukru w mleku stanowi nawet czynnik częstokroć niepożądany.

Przyjrzyjmy się bliżej właściwościom cukru mlecznego. Cukier mleczny podobnie jak cukier zwykły jest cukrem złożonym (dwucukier), który przed swem wchłanianiem się i przyswojeniem przez ustrój wymaga pewnej przeróbki przez soki trawienne. Wartość odżywcza cukru mlecznego jest taka sama jak cukru zwykłego.

Pod względem więc przyswajania przez ustrój i wartości odżywczej nie zachodzą różnice pomiędzy cukrem mlecznym, a zwykłym.

Lecz inne właściwości różnią cukier mleczny od cukru zwykłego. Przedewszystkiem jest mało słodki, niesmaczny i niechętnie przyjmowany przez niemowlęta. W większych nieco stężeniach (około 8 — 10 proc.) wywiera cukier mleczny działanie lekko czyszczące, zwiększając ruchy robaczkowe jelit, fermentację i powstawanie gazów. Jeżeli tedy dodamy cukier mleczny do mleka, które go zawiera ok. 4—5 proc. i osiągniemy w ten sposób większe stężenie tego cukru w mieszance (ok. 8—10 proc.), wtedy wywołamy u niemowlęcia stolce bardziej płynne i częste, a u niemowląt z wrażliwym przewodem pokarmowym i skłonnością do biegunek— prócz tego stolce zielone i wzdęcia.

O ile wyjątkowo, u niektórych niemowląt, skłonnych do uporczywego zaparcia, — działanie to może być pożyteczne (używa się wtedy na zlecenie lekarza, jako lekarstwo), o tyle u niemowląt normalnych, a zwłaszcza ze skłonnością do biegunek, podawanie cukru mlecznego zamiast cukru zwykłego jest

wręcz niepożądane. Natomiast nie widujemy występowania biegunek u niemowląt przy podawaniu cukru zwykłego nawet w wysokich stężeniach (8 — 10 proc.).

Wreszcie dochodzi specjalna „cecha ujemna“ cukru mlecznego— cecha ekonomiczna. Cukier mleczny jest drogi. Kilo cukru mlecznego kosztuje 10 zł., kilo cukru zwykłego 1 zł. 70 gr. Niepotrzebnie bez żadnego pożytku dla dziecka podawany w mieszankach zamiast cukru zwykłego, — cukier mleczny przyczynia się do podwyższenia budżetu rodzinnego, tembardziej, że złe znoszenie tego cukru nie rzadko wymaga dalszej pomocy lekarskiej i t. p.

Widzimy, że żadne względy nie przemawiają za potocznem i bezkrytycznem stosowaniem cukru mlecznego w odżywianiu niemowląt. Już sama obecność tego cukru w mleku i pokarmie bywa czasami jednym z powodów gorszego znoszenia mleka.

Natomiast doświadczenie praktyczne przekonało w zupełności lekarzy — dziecinników wszystkich krajów, że cukier zwykły doskonale jest znoszony przez niemowlęta, stanowi doskonałą dla nich odżywkę. Dodawany do mleka i mieszanek (przy rozcieńczaniu mleka wodą i t. p.) pozwala obniżyć zawartość cukru mlecznego w mieszance, nie pomniejszając wartości odżywczej mieszanki w porównaniu do mleka pełnego.

Dr. J. Wiszniewski.

DO CZYTELNICZEK

Uwzględniając okres wakacyjny i związane z nim wyjazdy naszych prenumeratorek, nie wstrzymywaliśmy wysyłania nieopłaconych prenumerat za kw. III-ci. Uprzejmie zatem prosimy wszystkie Sz. Panie Czytelniczki, które zalegają z opłatą za kw. III-ci o wpłacenie Zł. 3.70 do dn. 12.IX b. r. P. K. O. 14.555. Po tym terminie bezwzględnie wstrzymujemy wysyłanie pisma

Sacharyna — cukier

Węglowodany (cukier, kasze, mąki) stanowią bardzo ważny i zarazem niezbędny składnik pokarmu ludzkiego. Nie mogą one być niczem zastąpione. Jeżeli nawet w pewnych wypadkach (o czem powiem niżej) jesteśmy zmuszeni ograniczać zawartość węglowodanów w pokarmie, ograniczenie to możemy doprowadzić tylko do pewnego stopnia. Przekroczenie tej granicy może się odbić nawet katastrofalnie na żywym ustroju.

Rola węglowodanów w ustroju

ludzkim jest dosyć doniosła: służą one jako materjał spalinowy, wyzwalający energję, jako materjał zapasowy, odkładając się w wątrobie w postaci t. zw. glikogenu, wreszcie regulują spalanie się tłuszczów w ustroju.

Znany nam tak dobrze cukier, którego codziennie używamy do herbaty, należy do węglowodanów i to co powiedzieliśmy o węglowodanach wogóle stosuje się również do cukru.

Cukier jednakże w odróżnieniu od innych węglowodanów ma dla nas podwójne znaczenie, jest bowiem materjałem pokarmowym i zarazem pożywką, to znaczy dodany do innych pokarmów poprawia ich smak.

Tego znaczenia, jakie posiadają dla naszego ustroju węglowodany, a zatem i cukier, jako środki pokarmowe, nie można przypisać sacharynie, która w mniemaniu szerszego ogółu omal że może zastąpić cukier.

Nic podobnego. Sacharyna nie posiada własności odżywczych. Jest ona 550 razy słodsza od cukru i służyć może zamiast cukru tylko dla poprawienia smaku. Nawet w tej roli jest ona gorsza od cukru, gdyż o spożyciu jej odezuwa się często przykre odbijania lub zgagę. Podczas wojny światowej sacharyna była dość rozpowszechniona jako zamiastka cukru nietylko w spożyciu domowem, ale i w przemyśle cukierniczym. Ale wtenczas o cukier było nieraz trudno.

Nie można powiedzieć żebyśmy i teraz niekiedy nie uciekali się do sacharyny. Stosujemy ją czasem w zaburzeniach przewodu pokarmowego u niemowląt, gdy musimy na pewien czas ograniczyć podawanie węglowodanów, a szczególnie cukru, który wywołuje wzmożoną fermentację w kiszkach. Zamiast cukru stosujemy wówczas na pewien czas sacharynę. To samo i w chorobie cukrowej u dzieci jak również u dorosłych: cukier, szkodliwy w tej chorobie dla ustroju, zastępujemy sacharyną.

„Cukier krzepi“, „cukier daje siły“ — brzmią reklamy Związku Cukrownictwa Polskiego. I słusznie. Nie da się tego powiedzieć o sacharynie. Ale na tym maleńkim odcinku, w wymienionych cierpieniach sacharyna, jako przetwór poprawiający smak pokarmów nie może być niczem zastąpiona.

Dr. J. Średnicki.



Niebezpieczeństwo wspólnego łóżka

Lekarz, pracujący na stacji opieki nad dzieckiem, przeglądając karty rejestracyjne dzieci gorzej się rozwijających, widzi często w rubryce: łóżko własne, czy wspólne, odpowiedź — wspólne.

Są to zwykle karty dzieci bladych, o skórze nie zawsze czystej pokrytej potówkami, krostami, a często nawet ropniami.

Nie chcę tu dowodzić, że jedyną przyczyną gorszego rozwoju tych dzieci jest brak własnego łóżeczka. Napewno przyczyn tych jest więcej — ta jednak jest nie ostatnia i nie najmniej ważna.

Takie wspólne łóżko naraża dziecko na wiele niebezpieczeństw. Słyszy się nieraz, że matka zmęczona ciężką całodzienną pracą, w twardym śnie przygniotła dziecko i spowodowała jego śmierć przez zaduszenie. Są to wypadki rzadkie, jednak się zdarzają.

Oprócz niebezpieczeństwa zaduszenia dziecko jest wciąż narażone na zarażenie się od starszych chorobami skórnemi, wenerycznemi, gruźlicą, jaglicą i t. p.

Dziecko ma skórę bardzo delikatną i wrażliwą. Dorośli stykają się wciąż ze światem zewnętrznym i na skórze swojej mają miljony najrozmaitszych zarazków, z któremi ich organizm bardziej uodporniony umie walczyć, ale które dostawszy się na delikatną wrażliwą skórę dziecka wywołują na niej różne wysypki, liszaje, krosty i wrzody. Swędzenie i ból odbierają dziecku spokój, sen i apetyt, dziecko nie przybiera na wadze, marnieje. Tak osłabiony organizm łatwo zapada na wszelkie inne choroby, z których daleko trudniej jest mu już wyjść obronną ręką.

Wielkiem niebezpieczeństwem dla małego dziecka jest też zarażenie się gruźlicą.

Osoby chore na gruźlicę nie zdają sobie często zupełnie sprawy ze swojego stanu. Ogólne osłabienie, poty, częste bóle głowy, pokasływanie przypisują zwykle przeziębieniu. Tymczasem dokładne zbadanie tego „przeziębienia“ przez lekarza nie rzadko wykrywa czynną gruźlicę płuc, a w plwocinie takiego „przeziębionego“—zarazki gruźlicze. Jakżeż łatwo taki kaszlący chory zaraża tych, którzy przebywają z nim w jednym pokoju, a tembardziej w jednem łóżku.

Prawda, chorych na gruźlicę jest tak dużo, szczególnie w miastach, że prędzej czy później każde prawie dziecko musi się z takim spotkać — chodzi jednak o to, że im później, przynajmniej do pewnego wieku, spotka się, tem łatwiej zakażenie zwalczy, z drugiej strony co innego jest zetknąć się z gruźlikiem raz na miesiąc czy kwartał wciągu dziesięciu czy piętnastu mi-

nut, a zupełnie co innego stykać się z takim chorym stale i stale być atakowanym przez miljony zarazków.

Oprócz chorób skórnych i gruźlicy dziecko we wspólnem łóżku jest też narażone na zarażenie się jaglicą, chorobą tak w Polsce rozpowszechnioną, która w swoich początkach sprawia tak mało dolegliwości, ale która może doprowadzić w końcu nawet do ślepoty.

Wspólne łóżko jest też jednym z ważniejszych powodów, że stosunkowo nie tak rzadko spotykamy u dzieci rzerzączkę.

Wreszcie dzieci we wspólnem łóżku uczą się jedne od drugich onanizmu, nałogu rujnującego zdrowie i paczącego charakter.

Dajmy więc każdemu dziecku oddzielne, własne łóżeczko tembardziej, że jak pisałem w jednym z poprzednich artykułów, możemy to zrobić tanio i nie zajmując dużo miejsca w mieszkaniu.

Dr. Z. Morawski.

Nadmiar zabawek

Coś, co było kiedyś cudownym wyrazem instynktu rodzicielskiego, dostarczenie dziecku zabawek — obecnie, przy szybkim rozwoju — psychologji dziecięcej — uzyskało podstawy naukowe — stempel wiedzy. Jednocześnie „teorja zabawy“ spopularyzowana została szybko i udostępniona została rodzicom w tym samym stopniu — co np. z zakresu higjeny — wartość zdrowotna słońca lub witamin.

W tej chwili rodzice przeważnie wiedzą, że zabawka dla dziecka ma głębsze znaczenie, niż źródło doczesnych rozkoszy dla niego, a dla rodziców zadowolenie potrzeby okazania swej miłości dla dziecka. Wiedzą też rodzice, że „naukowo rzecz biorąc“ — różne są zabawki dla różnego wieku—uzależnione od stopnia rozwoju dziecka jego zdolności wykorzystania zabawki, zainteresowania się nią i wyzyskania duchowego czy fizycznego.

Z przyjemnością należy stwierdzić, że rodzice coraz bardziej czują braki w wykonywaniu swych wobec dziecka obowiązków, i coraz bardziej starają się zapełnić luki wykształcenia. Ten „prąd naukowości“ jest bardzo cenny — może jednak czasem płatać złośliwe figle, gdyż u niewyrobionych naukowo jednostek wyradza się i prowadzi do najzwyklejszej przesady.

Ileż to „przestępstw“ porobili rodzice w zbyt sztywnem stosowaniu podstawowych zasad higjeny: np. „słońce jest zdrowiem“ — i oto niemowlę, wysmarowane wazeliną wystawione zostaje na 2 godziny na pełne południowe słońce — skutek — ostre zapalenie skóry.

Lub — „owoce zawierają witaminy“ — i oto 1½ roczne dziecko zmu-



Najmilsza zabawa

szają rodzice do zjadania 8-iu jabłek dziennie — wynik był szybki— ale nie „witaminowy“ i t. d. i t. d. To samo dzieje się z praktycznem stosowaniem popularnej psychologji Tezy: „nie zabijajmy w dziecku indywidualności“ lub „nie przeciążajmy dziecka pracą“ można w praktyce tak zastosować — że potem włosy stają na głowie przy obserwowaniu wyników tej psychologji.

Gruntowna wiedza — niekoniecznie znów specjalizacja we wszystkich dziedzinach, bo na to nie stać nawet genjusza — ale wiedza oparta o przemyślane wiadomości, wzbogacona zdrowym rozsądkiem — to dopiero cel naszego samokształcenia, zwłaszcza w dziedzinach wiedzy stosowanej dziecka.

Wróćmy więc do zabawek.

Przeświadczenie o potrzebie zabawy i zabawek u dziecka przeradza się nieraz u rodziców w manję ciągłego dostarczania nowych (biada jedynakom!) Dla każdej przytem zabawki znajdują naukowe uzasadnienie: „to rozwija dotyk“, to „poczucie barwy“ — to zręczność, uczucia estetyczne, poczucie porządku, kombinacyjność i t. d

Drugą przyczyną nadmiaru zabawek w domu to dobre serce.

Trzecią — to współzawodnictwo Jeżeli jedna ciocia przyniosła lokomotywę — druga przynieść musi samochód, a babcia aeroplan. Każde imieniny, urodziny, święta Bożego Narodzenia — to okazja do dyplomatycznych posunięć w kierunku zdobycia swoją zabawką największego uznania u dziecka.

Wiele jeszcze bywa przyczyn —

które służą za punkt wyjścia do obdarowania dziecka zabawką.

W wyniku — stos zabawek — szybko często zepsutych, czasem nietkniętych — znużenie i przesycenie dziecka — nieraz trwałe zniechęcenie na przyszłość na zabawki już w pierwszych latach życia. Nieszczęśliwe jest zaś dziecko, nie to, które nie ma się czem bawić, lecz to, które już nic nie bawi.

Przykłady z higjeny mają dużo podobieństwa.

Nikt z rozumnych rodziców nie zgodzi się na to, by mu zabierano co chwila dziecko do jakiegoś jeneralnego zakładu gastronomicznego i karmiono tem co się zdarzy, lub co dziecko zapragnie.

Zabawkami też można się przejeść, a zabawki nudne i nieodpowiednie — źle strawić.

To też umiejętne dostarczanie zabawek musi być połączone z ograniczaniem ich ilości. Wszystkie zabawki muszą przejść przez ręce rodziców i ofiarowywane być dzieciom — za ich zgodą.

Rodzice powinni umiejętnie dawkować ilość zabawek, aby nie osłabić „apetytu“ na nowe. Przytem coraz więcej musimy zwracać uwagi na prostotę zabawki. Zabawka przytem bynajmniej nie musi nas bawić, raczej musi bawić dziecko — i dziecko musi się nią bawić — czyli mieć możność najlepszego jej wyzyskania.

Może dlatego nieśmiertelnemi zabawkami zostaną te, które są prawie dostępne wszystkim dzieciom: piasek, woda, klocek, kamienie i piłka.

Dr. J. Bogdanowicz.

W górach i nad morzem



Tatuś i synek

Bardzo są szczęśliwi ci, co mogli wyjechać daleko od miejskiego hałasu, daleko od powszednich trosk domowych nad szerokie, słoneczne morze, czy w góry ciemniejące świerkowym lasem. Dla nas to wypoczynek myśli, wypoczynek duszy zaraz po wypoczynku ciała, dla dzieci niezrównana kraina szczęścia, cudownej zabawy, wrażeń i odkryć, codzień nowych i codzień wspanialszych.

Naokoło jest piękno, piękno, o którem nie potrafiłoby dziecko mówić, ale które odczuwa ogromnie intensywnie choć nieświadomie.

Naokoło jest natura, tuż blisko, bujna i nieskrępowana i ona to jest

źródłem tego codziennego szczęścia. i można podejść do niej blisko, można pokazać dziecku nieprzebrane jej wartości, aby nauczyło się kiedyś później czerpać ze skarbca, gdzie znajdzie wszystko prawdziwe i bezcenne.

Można też nauczyć wiele starsze dzieci na żywych przykładach, których dookoła pełno, można kilku obmyślonemi uwagami skierować zainteresowanie dziecka ku temu, co stanowi istotę otaczającego krajobrazu, zwrócić uwagę na rośliny i zwierzęta, jakich nie spotykało gdzieindziej, niejako wprowadzić je w krainę górską, czy nadmorską, gdzie spędza piękne miesiące lata.

Góry mamy piękne i rozmaite od łagodnych, wesołych podgórzy do groźnych turni tatrzańskich i dzikich połonin Czarnohory.

Z dziećmi jedziemy raczej w okolice, gdzie falujące zboża i zielone łąki wspinają się na wzgórza tu i owdzie porośnięte ciemną ścianą świerkowego lasu. Ten las, to przecież inny zupełnie, niż tamten na równinach, gdzie chodziły dzieci kiedyś na spacery; świerki—łatwo je odróżnić od naszej sosny, zupełnie inne; czasem rosną zwartą masą, u góry zbite iglastemi gałęziami tak ciasno, że nie przebija się żaden promyk światła. Dołem uschły bez słońca drobne gałązki, stoi tylko las pni, prostych i gładkich, a na ziemi gruba podściółka opadłych igieł, na której, nic nie chce rosnąć.

Czasem rosną świerki rzadziej; mają więcej miejsca, więc szeroko rozkładają gałęzie niby wielkie łapy, a między niemi trawa zielona, liście poziomek, kwiaty leśne i gdzieniegdzie młode świerczki, prawdziwe, ukochane choinki.

W górach nie rosną sosny, niedobrze czułyby się tak wysoko w górskim chłodzie, na wichrze; tu króluje świerk, a z nim razem buk, niżej silny dąb. A jeszcze wyżej, może będziemy tam kiedy, nie może rosnąć już świerk, tam rozpościera, po ziemi zupełnie, gałęzie, mocno trzymając się skalistej ziemi kosodrzewina o pachnących igłach.

Zdaleka widać rozległy do chmur bukowych podobny łańcuch górski; nisko rosną świerki, wyżej wspina się odważna kosówka, a ponad nią już tylko nagie skały, gdzie czepia się trochę trawy i kolorowych porostów. Tam żyje piękna kozica, co potrafi skakać lekko ze skały na skałę, żyje groźny niedźwiedź i świstak, co przeraźliwie gwiżdże z za kamieni, tam wysoko pójdziemy kiedyś, kiedy urosną i zaprawią się do dalekich marszów i wspinania po skałach, małe nogi.

Teraz będziemy robić prześliczne, małe wycieczki przez świerkowe lasy, przez które przebiegają wesoło górskie potoki, na słoneczne wzgórza, skąd widać naokoło tak dużo, gdzie pasą się beczące owce i krowy z dzwonkiem u szyi. Będziemy zbierać poziomki, później żółte rydze, kryjące się w mchu, będziemy przynosić do domu szyszki świerkowe i zwieszające się z drzew srebrzyste porosty i kamyczki ogładzone przez wodę górskiej rzeczki.

Dziecko, może teraz już, niepostrzeżenie, nieświadomie prawie zrozumieć i pokochać góry i choćby później nie spędzało już tam letnich wakacyj, zatęskni kiedyś napewno za świerkowym lasem, niezapomnianym szumem potoków, za szeroką swobodą, którą odnajdzie w młodzieńczej, niezrównanej wędrówce w góry.

Nasze morskie wybrzeże nie jest wspaniałe ani rozległe, nasze morze nie jest bogate w świat zwierząt i roślin, ale i takie jakie jest, będzie dla dziecka niewyczerpanem źródłem szczęścia, polem dla odkryć i coraz nowych zainteresowań. W dni słoneczne całe dni spędzamy na piaszczystej plaży, tam morze samo jest tematem dziecięcej ciekawości i przyczyną poszukiwań. Może silna fala wyrzuciła dziś na brzeg morskie wodorosty z zaplątanemi w nich drobnemi rybkami, może znajdą się piękne sercowate muszelki, może pośród wału kamyków na plaży da się znaleźć drobny okruch złocistego bursztynu. O tych wszystkich skarbach dało by się opowiadać długie, cudowne historje; o bursztynie, co przed wiekami ściekał piękną żywicą z bursztynowych świerków, o życiu małży i drobnych rybek, o wodorostach dziwnych roślinach, co potrafią żyć w wodzie bardziej jeszcze słonej, niż w Bałtyku i o pięknej meduzie, co jak bladoliljowa chmurka nosi się w wodzie morskiej. Dzieci zadawać będą napewno przy każdem nowem odkryciu tysiąc zapytań, na które nam, tak mało „morskim" ludziom, trudno może być odpowiedzieć. Ale myślę, że dobrze byłoby zaopatrzyć się w jaką popularną książeczkę o Bałtyku i stąd zaczerpnąć trochę wiadomości.

Pójdziemy też oczywiście zobaczyć co przywiozą rybacy, wracający z połowu, potrochu nauczymy się rozróżniać i nazywać nasze ryby morskie; zabawną, płaską flondrę odrazu poznamy; pokażemy dzieciom zbliska tego potwora rybiego o dziwnym układzie oczu i ust, a z tego wyniknie cała historja, o zwyczajach flondry co przez całe życie leży na jednym boku na dnie morskiem.

Oprócz ryb jadalnych znajdą się w sieci różne drobne, zabawne, a bezużyteczne, których losem, najczęściej, śmierć na nadbrzeżnym piasku; obejrzymy niektóre okazy i postaramy się wrzucić je z powrotem do morza, gdzie będą mogły znowu pływać swobodnie i wesoło.

W chłodniejsze dni pójdziemy może na spacer nadmorskiemi wydmami; niektóre są nagie i wiatr zwiewa z nich piasek daleko na pola, ale na większości rośnie ostra popielata trawa, albo piękny kolczasty „mikołajczyk" i mocno korzeniami przytrzymuje lotne piaski. Na większych wydmach laski sosnowe, pracowicie kiedyś sadzone przez człowieka; sosny niewysokie, mocno w ziemię korzeniami zaparte przeciw wiatrom od morza, o wykręconych konarach. Piękne i zawsze ciekawe jest lato dla dzieci, które są nad morzem i w górach.

J. Brzósko - Guderska.

Rozmowy starszych

Z jaką serdeczną troskliwością czuwa matka nad przygotowaniem jedzenia dla swego dziecka. To zbyt tłuste, to za ostre, to za mało posilne, a to znów na noc może być ciężko strawne.

Jakżeż nierównomierna jest troska nasza nad jakością strawy duchowej dla tego samego dziecka, którą podajemy mu pod postacią rozmów prowadzonych wobec niego przez osoby dorosłe.

Żeby ktokolwiek zadał sobie trud notowania rozmów dorosłych, choćby najlepiej dziecku życzących t. j. jego własnych rodziców — doszedłby do przekonania, że trzy czwarte tych rozmów, nie nadaje się absolutnie do prowadzenia przy dzieciach. Nie znaczy to, żeby były nieprzystojne, dwuznaczne, niemoralne. Nic podobnego.

Przyjrzyjmy się temu zbliska.

Rodzice rozmawiają o swoich troskach materjalnych. Dziecko słucha — i niepotrzebnie bierze w tem zbyt serdeczny udział i zdaje sobie z tego sprawę, czego mu stanowczo zaoszczędzić trzeba, ze względu na to, że będzie czas kiedy mu jego własne troski dokuczą.

To są „stare dzieci", które twarzyczki swoje przyoblekają zbyt wcześnie w maskę zatroskanego dorosłego człowieka. Następnie taka atmosfera wiecznej troski domowej źle oddziaływa na ustrój nerwowy i psychikę dziecka, które jak roślina potrzebuje dużo światła, dużo słońca, dużo radości. Albo też nie rozumie dziecko treści rozmowy, zachowuje się przytem nieodpowiednio do nastroju, hałasuje i denerwuje starszych, którzy swoje zniecierpliwienie wtedy okazują dziecku zbyt silnie. Starsi dysputują o polityce. Podniecają się, nie hamują się w wyrażeniach i w „komplementach" dla obozu przeciwnego. Dziecko słucha, nie rozumie znaczenia słów, ale wyczuwa walkę, podnieca się — szczególniej chłopcy — słowa pozostają w pamięci — wytwarza się zamęt w głowinie.

Czyż dzieci nie powinny być od takiej rozmowy usunięte?

Dziewczynki interesują się z porządku rzeczy pogawędką matek, które znów opowiadają sobie o swojem pożyciu z mężem, o dolegliwościach swoich i nieswoich, o ciąży, o gospodarstwie, o sąsiadkach, o nowinkach sensacyjnych, krytykują niezawsze niezłośliwie — bliźnich, chociaż więc to może i niewinne wszystko razem — tem niemniej nieodpowiednie dla dzieci i chociaż rozmawiają wtedy półgłosem, ze względu na obecność dzieci, tem większą ciekawość w nich budzą.

Matki łudzą się, że dziecko nie słucha i nie rozumie. — Ono słucha, a niezrozumiałe słowa i określenia

kolekcjonuje sobie do czasu w mózgu. Na poparcie mojego dowodzenia, przytoczę fakt autentyczny.

Opowiadała mi niewiasta dziś pięćdziesięcioletnia, że mając 6 — 7 lat, wysłuchała relacji dziewczyny folwarcznej, która skarżyła się na brutalną przedsiębiorczość rządcy w stosunku do niej. Opowiadała, płacząc! — Dziecko wzruszone tą sceną, zapamiętało to sobie i jako pięćdziesięcioletnia kobieta zachowała ją w pamięci.

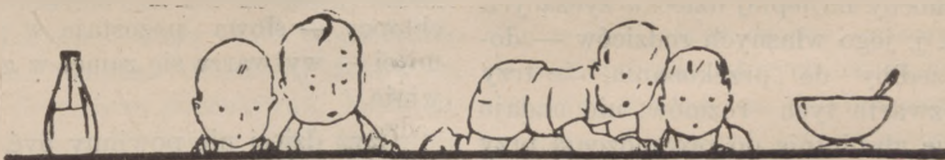
Oczywiście matka przypomniała sobie o niej o kwadrans zapóźno i kazała jej ostrym tonem wyjść z izby.

Jakaż na to rada?

Wogóle, im mniej dziecko przebywa w towarzystwie starszych, tem zdrowiej dla niego — możliwie jak najdłużej powinno być zdala od wszelkich trosk, politycznych swarów, tajemnic życiowych. Miejsce jego jest wśród rówieśników.

Okres dzieciństwa powinien być jasny, radosny, a życie jest twarde — trzeba więc dziecko chronić przed zbyt wczesnem zetknięciem się z nim, dopóki się nie zahartuje.

Wanda Kalinowska.



Jak dzieci spędzają lato w Warszawie

I. PÓŁKOLONJE TOW. PRZECIWGRUŹLICZEGO

Oblicze Warszawy zmieniło się bardzo. Dawniej ulice roiły się od dzieci, obecnie ich niemal nie widać.

Gdzie się dzieci podziały? Czy są uwięzione przemocą w domu?

Nie. Zmieniły tylko teren pobytu. Przeniosły się z bruku ulicznego i podwórz na place i do ogrodów.

Tam korzystają z powietrza, słońca i dożywiania.

Czasem tych dzieci, których rodzice nie mogli wysłać na wieś, zajęły się dwie instytucje: Towarzystwo Przeciwgruźlicze i Warszawska Rada Szkolna.

Obie te instytucje zorganizowały półkolonje. Tow. Przeciwgruźlicze na placach i w ogródkach (głównie Rau'a) w śródmieściu, Warsz. Rada Szkolna na krańcach miasta (np. przy ul. Czerniakowskiej, w Wierzbnie).

Półkolonje Tow. Przecigruźliczego dwukrotnie dożywiają dzieci,

które otrzymują po bułce z mlekiem na śniadanie i podwieczorek. Na obiad dzieci chodzą do domu. Koszt tych półkolonij — dwa złote tygodniowo. Stosowane są również ulgi w opłacie.

Te półkolonje przeznaczone są głównie dla dzieci starszych w wieku szkolnym. Temi też opiekuje się kierownictwo. Młodsze przyjmuje się wyjątkowo, gdy mają kogoś ze starszego rodzeństwa lub uzyska się zgodę wychowawczyni. Dlatego też młodszych dzieci w każdym punkcie półkolonij jest mało — kilkoro lub kilkanaścioro. Przytem, jak się zdaje, są one raczej tolerowane, niż pod opieką. Pozostawia się je na miejscu pokrytem piaskiem i pozwala bawić zupełnie dowolnie. (np. na placu przy ul. Leszno 80/82)

S.

II. PÓŁKOLONJE WARSZAWSKIEJ RADY SZKOLNEJ.

Codziennie zrana i wieczorem przejeżdżają przez miasto specjalne tramwaje pełne dziecięcego gwaru i śpiewu.

Dokąd one jadą?

Odwożą dzieci w wieku przedszkolnym za miasto — na półkolonje i zpowrotem.

Te półkolonje mieszczą się na krańcach miasta, zdala od kurzu i szumu wielkomiejskiego, na terenach doskonale przystosowanych do swego celu.

Dzieci przebywają tam cały dzień: jedzą, bawią się i wypoczywają.

Jedzenie otrzymują w dostatecznej ilości, ale zamało urozmaicone. Śniadanie i podwieczorek składa się z bułek, mleka, kawy lub bawarki, a obiad z zupy (niezawsze smacznej, jak twierdzą dzieci) lub z herbaty z chlebem. Ani odrobiny jarzynki, warzyw lub owoców. (Witaminy?! Witaminy?!)! Wynika to zapewne z trudności technicznych, z prowadzenia gospodarstwa dla 1500 dzieci jednocześnie. Niemniej jednak należy pomyśleć o reformie.

Druga rzecz, która też nie jest jeszcze całkowicie przemyślana, to sprawa odpoczynku. Otóż dzieci mają przepisami przewidziany dwugodzinny odpoczynek po obiedzie: spanie — lub leżenie.

Pytanie tylko: gdzie mają się położyć?

— U nas niema leżaków, jak w Ciechocinku, lub w towarzystwach przeciwgruźliczych — drwiąco odpowiedział ktoś z wychowawców.

Dzieci się kładą albo w świetlicy, co jest tu mniejszem złem, albo na polance — na kocach. Ponieważ koców jest jednak zamało — często więc dzieci muszą położyć się lub usiąść na gołej ziemi. A jest to sprawa bardzo ryzykowna, szczególnie podczas dżdżystych dni, kiedy to ziemia nie bywa dostatecznie sucha.

Mówiąc o tem, pragniemy tylko na niedopatrzenie tej pierwszorzęd-

nej wagi sprawy zwrócić uwagę organizatorów. Sądzimy, że uda się temu zaradzić w przyszłości.

To są cienie półkolonij. Przejdźmy teraz do jej blasków.

Przedewszystkiem jest to ich wielką zasługą, że dzieci nie muszą już tułać się po podwórkach i ulicach, aby mogły korzystać z powietrza i słońca.

Następnie — są pod opieką. Opieka, jak się wydaje jest zupełnie wystarczająca.

Drużyną, złożoną z 60 dzieci zajmuje się wychowawca z zastępcą. Nadto każda taka drużyna podzielona jest na zastępy, na czele których stoją najstarsze, z zastępu, dzieci. Ci mali zastępowi traktują swoje obowiązki nader poważnie, a często, samodzielnie. Gdy pewien chłopczyk, w wieku sześciu i pół lat, pełnił obowiązki zastępowego podczas nieobecności wychowawczyni, sam przyjął do swego zastępu jakąś dziewczynkę.

A gdy wychowawczyni chciała tę dziewczynkę usunąć, mały zastępowy doszedł do niej i z wielką powagą powiedział:

— A ona może zostać. Sam ją przyjąłem, bo kręciła się samotnie po polance.

Nie było rady. Skoro „zastępowy“ ją przyjął — wychowawczyni musiała zatrzymać.

Na półkolonji więcej jest dzieci w wieku szkolnym, młodszych — z przedszkoli — mniej. Na półkolonji przy ul. Czerniakowskiej np. młodszych dzieci jest około 180 t. j. 3 drużyny, na ogólną ilość — 26.

Dzieci od 5 lat są przyjmowane bez ograniczeń. Jeszcze młodsze — od 2½ lat — o ile mają na półkolonji kogoś ze starszego rodzeństwa. Czasem dzieci te „same“ boją się być w drużynie i płaczą, wówczas siostrzyczka lub braciszek przenosi się do młodszej drużyny i dotrzymuje towarzystwa maleństwu.

Opłata za całodzienny pobyt wraz z jedzeniem i przejazdem wynosi dwanaście złotych miesięcznie. Stosowane są również ulgi i zwolnienia.

Plusy przeważają nad minusami.

S.

Co matki powinny wiedzieć o znaczeniu przedszkola dla rozwoju dziecka

Przedszkola cieszą się ogólnem uznaniem przedstawicieli nauki i zyskują sobie coraz większą popularność u szerokich mas społeczeństwa.

Wiele jednak rodziców nie zdaje sobie należycie sprawy z doniosłego znaczenia przedszkola dla rozwoju dziecka. Niejedna matka powie: „Pocóż mam dziecko posyłać do szkółki? W przedszkolu dziecko nic nie robi, tylko się bawi!“

Zastanówmy się nad istotą zabawy dziecięcej, a zgłębiwszy ją, zrozumiemy, czem jest przedszkole dla dziecka, ile szczęścia i radości mu daje i jakie możliwości stwarza dla pełni jego rozwoju.

Dziecko w wieku przedszkolnym jest to istota słaba, nieporadna, posiadająca niewykształcone jeszcze mięśnie, muskuły i zmysły. Intelekt — ubożuchny, natomiast przebogate życie uczuciowe i żywa fantazja panują nad osobowością dziecka, targaną grą instynktów i różnorakich popędów. Świat, otaczający naszych maluśkich, jest im obcy, niezrozumiały. Dziecko nie rozumie jeszcze żelaznych praw, rządzących światem i tłumaczy sobie wszystkie jego „cuda“ naiwnie, magicznie, podobnie jak to czynili ongiś dzicy przodkowie nasi, którzy drżąc padali na kolana i uwielbiali niezbadane żywioły przyrody.

Taka malutka, słabiutka istotka, która niczego jeszcze nie umie i niczego nie wie, a która w krótkim czasie ma zająć swe miejsce w zapasach, które się zowią życiem, a w których zwycięża ten, kto jest silniejszy, zdolniejszy i więcej przystosowany do danych warunków — posiada jedyną potężną broń: zdolność zabawy.

Każdy z nas wie, z jaką namiętnością bawią się dzieci. Bawią się z takiem przejęciem, z jakiem tylko człowiek nauki wgłębia się w swoją pracę, i z taką ekstazą, z jaką tylko twórca — artysta w błogosławionych chwilach natchnienia oddaje się swemu dziełu.

Bawią się w podobny sposób dzieci wszystkich ras i wszystkich ludów, dzieci szczęśliwe i zamożne oraz dzieci biedne, zahukane przez otoczenie, które pokryjomu kradną swój czas zabawy młodszemu rodzeństwu, którem się opiekują...

Dziecko bawiąc się, — o ile tylko przeszkadzać mu nie będziemy, a raczej gdy przez podsuwanie odpowiednich zajęć pomożemy mu w tym kierunku, — organizuje swój psychofizyczny organizm, doskonali się, kształci, by w przyszłości nabrać sił i zdolności potrzebnych do pełni rozwoju człowieka.

Dom rodzicielski nie posiada warunków odpowiednich, by stworzyć dziecku pożądane ramy do wyżycia się. Dom rodzinny nastawiony jest na potrzeby dorosłego człowieka; na dzieci patrzymy więc pod kątem widzenia ludzi dorosłych jako na istoty, które prędzej czy później wejdą do grona dorosłych.

A trzeba pamiętać o tem, że dzieci różnią się od nas, ale i jakościowo, dynamicznie. Tyczy się to zarówno ciała, jak i ducha dziecka. Nawet zewnętrzna budowa ciała dziecka jest odmienna od naszej i przekształca się powoli z biegiem lat. Głowa małego dziecka jest nieproporcjonalnie duża w stosunku do jego ciała; nogi krótkie i słabe z trudem dźwigają korpus, nadmiernie duży w stosunku do słabo rozwiniętych kończyn; mięśnie są jeszcze słabe, nieskoordynowane.

Dziecko charakteryzuje głęboka potrzeba aktywności, żywiołowy pęd do ruchu, czynu i naśladownictwa. Dążności te, ujawniające się w otoczeniu dla nich nieprzystosowanem, mylnie interpretują starsi, jako objawy niesforności dziecka. O ile nawet dziecko bywa w takich warunkach niegrzeczne, jest to wynikiem ostrej samoobrony dziecka, które walczy o przyrodzone mu prawo rozwoju.

Drobny a jaskrawy przykład sprawę wyjaśni. Rodzice chcą mieć trochę spokoju; nuży ich ciągła aktywność dziecka, jego rzucanie się na ziemię, chwytanie wszystkich przedmiotów, podnoszenie ich do ust; każą dziecku cichutko się bawić. Po chwili... brzęk stłuczonego kryształu!

Czy możemy winić matkę, że gniewa się na maleństwo, albo z drugiej strony brać za złe dziecku, że wykonało ruchy, zdążające do usprawnienia jego jeszcze niezupełnie opanowanego aparatu mięśniowego?

Montessori powiada, że aby zrozumieć niedolę dziecięcą, należałoby przez chwilę wmyśleć się w naszą sytuację, gdyby nam wypadło przez jakieś zrządzenie losu zamieszkać w otoczeniu ludzi — olbrzymów, posiadających niepospolitą siłę i inteligencję. Chcemy wejść na schody, ale stopnie sięgają nam po kolana; z trudem sięgamy klamki, znużeni otwieramy drzwi do przedpokoju, ale okrycia nie możemy sami powiesić, bo wieszadło jest niebosiężnie wysokie. Chcemy oczyścić suknie, umyć się — szczotka ogromna, dłonią nie możemy jej ogarnąć, a miednica przeraża nas wielkością rozmarów i potworną ilością zawartej w niej wody.

Wreszcie wdrapujemy się z trudem na krzesło i chcemy zasiąść do posiłku, ale olbrzym ubezwładniłby nas, zacząłby nas karmić i kazał połykać kęs za kęsem w tempie, jakie on uznałby za stosowne.

(D. c. n.)

Dr. Felicja Pinesowa.

Nie obgryzaj paznokci

Obgryzanie paznokci jest niesłychanie brzydkiem, bardzo przykrem dla otoczenia i nadwyraz nieestetycznem przyzwyczajeniem u dzieci. Niestety w większości wypadków winne tu są same matki.

Bo rozważmy skąd się bierze w dziecku to przyzwyczajenie?

Nie działa tu przykład — bo jakże często dzieci, przebywające stale w towarzystwie rówieśnika obgryzającego paznokcie nie przejmują od niego tego zwyczaju.

Najczęściej przyczyną tego złego przyzwyczajenia staje się poprostu to, że dziecko ma zbyt rzadko obcinane paznokcie. Długi paznokieć jest niewygodny, załamuje się, pęka, zadziera, zawadza dziecku w jego zajęciach — trzeba go usunąć— cóż prostszego — bierze się go między zęby i gryzie. To sprawia mniej kłopotu niż pójście do matki i poddanie się operacji obcinania, co nie jest przez dzieci lubiane. Z biegiem czasu — takie obgryzanie staje się miłą rozrywką, ba! staje się nawet swego rodzaju uspakajającem zajęciem w chwilach podenerwowania, zażenowania lub przemęczenia. Wreszcie dochodzi do tego, że dziecko nie może ścierpieć — by na rączce jego pojawił się dłuższy niż milimetr paznokieć. Natychmiast pada on ofiarą ostrych ząbków.

Stopniowo obgryzanie paznokci staje się brzydkim nałogiem.

Matkę to irytuje! Na dziecko spadają kary.

A przecież jedyny sposób uniknięcia tego jest stałe, systematyczne od najwcześniejszego dzieciństwa— od niemowlęctwa przestrzeganie obcinania paznokci.

Najlepiej obcinać paznokcie jednego i tego samego dnia w tygodniu — np. w poniedziałki. Jeśli paznokcie rosną bardzo szybko to należy obcinać dwa razy w tygodniu — np. w poniedziałki i w piątki, bo dziecko nie powinno nigdy nosić paznokci długich.

Tylko paznokieć krótki naturalnie zaokrąglony wygląda ładnie na ręku dziecka.

n. n.



Odpowiedzi na listy rodziców

1. Pani Janinie Szymkiewiczowej. Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

2. Pani H. Jelińskiej. Waga Pani synka odpowiada przeciętnej normie wagi dzieci w tym wieku.

Chwilowe pogorszenie stolców u dziecka odżywianego wyłącznie piersią i przybywającego dostatecznie na wadze nie powinno budzić żadnych obaw.

Należy jedynie przestrzegać regularnego karmienia dziecka.

3. Pani Wandzie Półtorackiej. 14-to miesięczne dziecko powinno jadać już tylko 4 razy na dobę, a mianowicie:

śniadanie: kakao owsiane na mleku lub kawa zbożowa, z sucharkami, a gdy dziecko ma ząbki i żuje bułka z masłem.

Obiad: wszelkie zupy jarzynowe lub owocowe, zaprawiane mąką lub zasypywane kaszką, aby były gęściejsze. Jako drugie danie jarzyny, ewentualnie jabłko pieczone, kompoty przecierane, marmolada z jabłek, kisiele.

Podwieczorek: połowa tego co na śniadanie i owoce.

Kolacja: kaszka na mleku.

Ilość dobowa mleka nie powinna przekraczać pół litra.

Waga synka Pani oraz wzrost znacznie przewyższają przeciętną wagę i wzrost dziecka w tym wieku.

Sypia mały dostateczną ilość godzin.

W sprawie wysadzania dziecka odsyłamy Panią do artykułu dr. Stopnickiej Nr. 19 Mł. M., 1929 r.

4. Pani Reginie Borysowskiej. Podawanie dziecku w ciągu całego dnia i nocy smoczka ze słodyczami, jak to Pani czyni, bezwzględnie przyczynia się do braku łaknienia.

Odzwyczaić dziecko od smoczka należy radykalnie t. zn. odebrać smoczek i nie dawać więcej, mimo płaczu i protestów. Mniej krzywdy przyniesie dziecku chwilowy płacz i gniew niż podawanie stałe smoczka.

Co jest przyczyną tego, że 21 miesięczne dziecko nie chodzi trudno nam jest na odległość powiedzieć. Bardzo możliwe, że przyczyną tego jest krzywica. Prosimy o podanie wagi dziecka, wzrostu i sposobu dotychczasowego odżywiania, a wówczas łatwiej nam będzie udzielić dalszych wskazówek.

5. Pani Z. B. Na odległość trudno nam jest powiedzieć co jest przyczyną braku łaknienia córki Pani.

Możemy jedynie poradzić podawanie jedzenia regularnie 4 razy dziennie nie podając w przerwach nic do jedzenia, a zwłaszcza słodyczy.

Co do 4-ro miesięcznej córeczki, to waga jej przed miesiącem była wyższa od przeciętnej normy wagi dziecka w tym wieku.

Z chwilą, gdyby Pani miała wa-

gę, możnaby ustalać ilość wysysanego pokarmu i brak uzupełniać mieszanką, w przeciwnym razie można odżywiać dziecko tak, jak to Pani czyni, t. j. podając 5 razy pierś, a 1 raz mieszankę o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku z dodatkiem 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki. Porcja pożywienia 150 — 160 gr.

Dokarmianie jest wskazane wówczas, o ile niemowlę otrzymuje rzeczywiście zamało pokarmu, co można również stwierdzić niedostatecznym przybytkiem wagi dziecka.

Matka karmiąca niemowlę może jadać wszystko za wyjątkiem ostrych potraw, alkoholu, wypijając zarazem dużą ilość płynów, czy to w postaci bawarki, czy też innych napoi.

6. Pani Stachowskiej. Dopóki synek Pani nie usiądzie o własnych siłach, nie należy go sadzać.

Ząbkowanie zaczyna się u dzieci przeciętnie pomiędzy 6, a 8 miesiącem życia.

Co do wysypki to trudno nam jest na odległość udzielić porady. O ile to są zwykłe potówki należy dbać o to, aby się dziecko nie pociło, t. j. nie przegrzewać je.

7. Pani Marji Gilowskiej. Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

8. Pani Wandzie Zieleńskiej. 3 letnie dziecko powinno sypiać w nocy 11 — 12 godzin. O ile w dzień nie chce spać, wskazane jest, aby poleżało ½ do 1 godziny.

Waga synka Pani odpowiada przeciętnej wadze dzieci w tym wieku.

Szczepienie przeciwko szkarlatynie małe dzieci znoszą bardzo dobrze. Należy jedynie uprzednio zbadać mocz.

9. Pani Marji Poniatowskiej. Roczne dziecko powinno jadać 4 razy na dobę. Pierwsze śniadanie 7 lub 7.30, kolacja 18.30 — 19.00.

Śniadanie: kakao owsiane lub kawa zbożowa z sucharkami lub bułka o ile dziecko ma ząbki trzonowe i żuje.

Obiad: wszelkie zupy jarzynowe i owocowe zaprawione mąką lub

zasypane kaszką, aby były gęściejsze. Jako drugie danie jarzyny lub o ile w zupie są jarzyny to kompoty, jabłko pieczone. Galaretki tylko wówczas, o ile dziecko nie ma skłonności do stolców zapartych.

Podwieczorek ½ tego co na śniadanie i owoce.

Kolacja: kaszka na mleku.

Dobowa ilość mleka nie powinna przekraczać ½ litra.

Jarzyny strączkowe przecierane można dawać dopiero w drugim kwartale drugiego roku życia dziecka.

Jarzyny i owoce należy przecierać dotąd, dopóki dziecko nie ma jeszcze zębów trzonowych i samo nie żuje.

Myć zęby dziecku należy z chwilą zjawienia się zębów trzonowych.

Ospę trzeba dziecku zaszczepić na jesieni. Pora roku nie odgrywa roli, a im młodsze dziecko tem lepiej przechodzi okres szczepienia.

10. Pani Stefanji Kossowskiej. Nie znając wieku, wagi niemowlęcia, trudno nam jest podać sposób odżywiania sztucznego. Nadmieniamy zarazem, że odżywianie niemowlęcia od urodzenia wyłącznie sztuczne jest rzeczą bardzo trudną. Najmniejsze ilości pokarmu są dobrodziejstwem dla niemowlęcia.

Pierwsza mieszanka, jaką może niemowlę zdrowe otrzymać jest następująca: pół mleka pół wody z dodatkiem 1½ łyż. od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki. Poszczególna porcja przy 7-io krotnem odżywianiu może wynosić w pierwszych dwu tygodniach życia 70 — 80 gr. 3 i 4 tygodniu 80 — 90 gr.. W 4-tym tygodniu o ile dziecko ma prawidłową wagę należy przejść na 6-cio krotne odżywianie przyczem poszczególna porcja 100 — 110 gr. Poszczególne porcje wraz z wiekiem niemowlęcia należy stopniowo powiększać, tak, aby w 8-ym tygodniu życia poszczególna porcja zawierała 130 — 140 gr.

Z ukończeniem 8-iu tygodni można skład mieszanki zmienić na pół mleka, pół kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Podany przez nas schemat odnosi się do niemowląt zdrowych, prawidłowo rozwijających się. W razie jednak złego przyswajania przez dziecko powyższych mieszanek i zaburzeń w trawieniu należy bezwzględnie zasięgnąć rady lekarza specjalisty chorób dzieci.

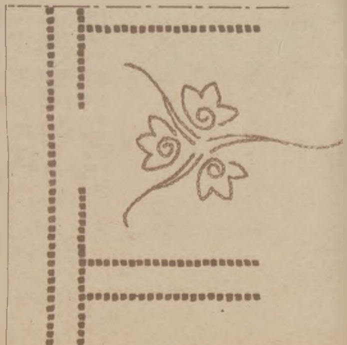
Co do dalszego odżywiania prosimy zwrócić się do nas z podaniem wieku, wagi i wzrostu dziecka.

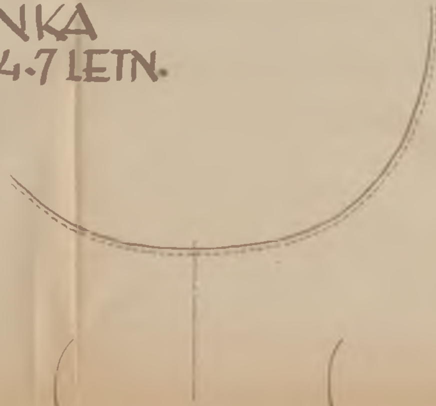
Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.



BIAŁA SUKIENKA DLA DZIEWCZYNKI 4-7 LETN.

BATYST ALBO ETAMINA - OZDOBIONE MEREZKĄ I HAFTEM KOLOROWYM ÷ ŚCIEG ŁAŃCUSZKOWY ÷





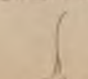
DODATEK DO DWUTYGODNIKA

„MŁODA MATKA" Nr. 17

ROK 1931



KOLORY:
MEREZKA I FIG. A:
Nr 612 - ŻÓŁTY -
KWIATY KOLEJNO:
Nr 516 - ŁOSOSIOWY -
i 508 - ZIELONY -
NICI
MOULINÉ B



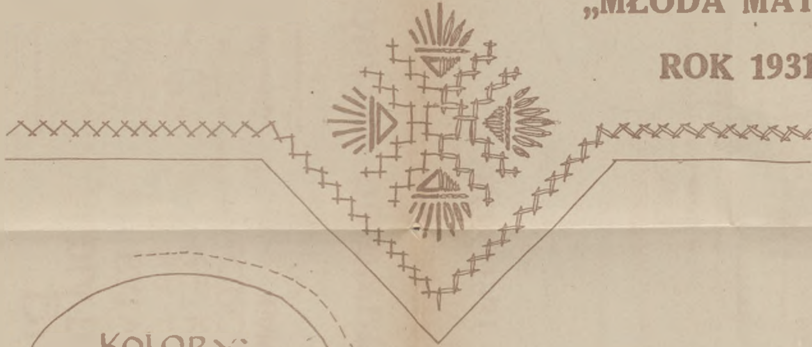
A

SUKIENKA I KAPTUREK Z JASNEJ FLANELKI DLA ROCZNEGO DZIECKA • NA ŁATWY HAFCIK

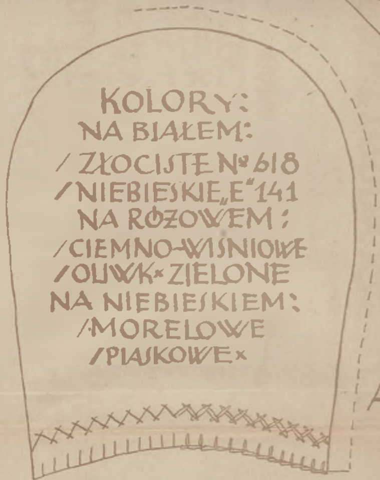
BIERZEMY MOULINE C•B•

DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 17

ROK 1931



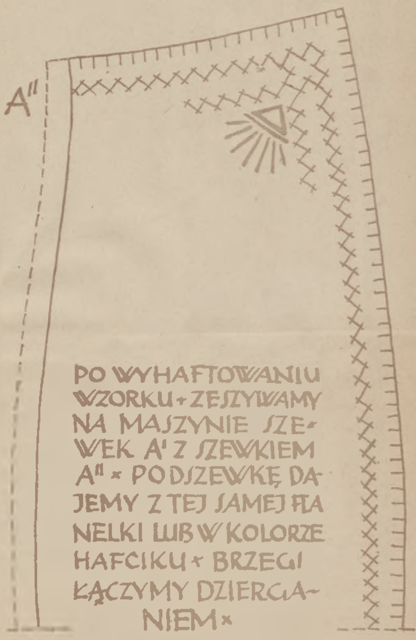




KOLORY:
NA BIAŁEM:
/ ZŁOCISTE Nº 618
/ NIEBIESKIE „E" 141
NA RÓŻOWEM:
/ CIEMNO-WIŚNIOWE
/ OLIWK• ZIELONE
NA NIEBIESKIEM:
/ MORELOWE
/ PIASKOWE•

WYKOŃCZONE MEREŻKĄ• KOLOROWYM BRZEGIEM ~ ZĄBKAMI SZYDEŁKOWEMI • HAFCIK W JASNYCH KOLOR• MOULINE • C • B ~





PO WYHAFTOWANIU WZORKU • ZESZYWAMY NA MASZYNIE SZEWEK A' Z SZEWKIEM A'' • PODSZEWKĘ DAJEMY Z TEJ SAMEJ FLANELKI LUB W KOLORZE HAFCIKU • BRZEGI ŁĄCZYMY DZIERGANIEM•



